

# Высокое артериальное давление и Ваше здоровье

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**



# Что такое высокое артериальное давление?

Высокое артериальное давление (или гипертензия) – серьезное заболевание. Его часто называют «молчаливым убийцей», потому что многие люди живут, не подозревая о том, что страдают этим заболеванием.



## Каковы признаки высокого артериального давления?

Многие люди с высоким артериальным давлением не чувствуют себя больными. У них не проявляется никаких симптомов. Единственный способ узнать о том, что у Вас гипертензия – проверить артериальное давление у команды по оказанию помощи.

## Как высокое артериальное давление влияет на организм?

Высокое артериальное давление может вызвать заболевания, представляющие угрозу для проблемы с почками слепоту, сердечный приступ или инсульт.

Существуют ли лекарственные препараты от высокого артериального давления?

Да, некоторые люди принимают лекарственные препараты для контроля своего артериального давления. Если в план Вашего лечения входит прием лекарственного препарата, Ваш врач сообщит Вам об этом.

Что мне нужно делать для контроля моего высокого артериального давления?

Делая небольшие шаги в направлении к здоровому образу жизни, Вы можете добиться контроля над артериальным давлением:



**ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ**

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕНЬШЕ СОЛИ И ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ СОЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ**



**ЕСЛИ ВРАЧ НАЗНАЧИЛ ВАМ ПРИЕМ ЛЕКАРСТВА, ПРИНИМАЙТЕ ЕГО КАЖДЫЙ ДЕНЬ**





**ПЕЙТЕ МЕНЬШЕ АЛКОГОЛЯ**



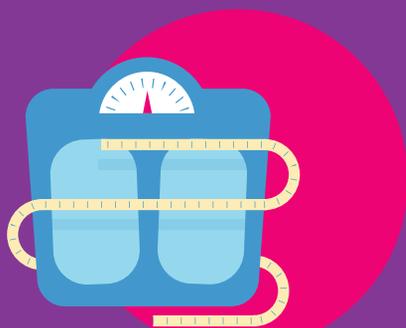
**БРОСЬТЕ  
КУРИТЬ**



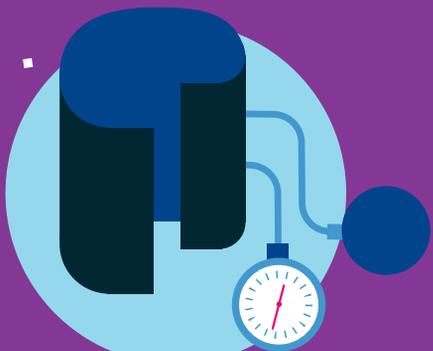
**ВЫПОЛНЯЙТЕ ФИЗИЧЕСКИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ КАК МИНИМУМ 30  
МИНУТ НЕ МЕНЕЕ 5 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ**



**ОБСУЖДАЙТЕ ЧИСЛА ВАШЕГО  
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ СО СВОЕЙ  
КОМАНДОЙ ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ**



**ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ВЕС**



**ПРОВЕРЯЙТЕ СВОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ  
ДАВЛЕНИЕ**

Чем больше шагов по укреплению здоровья Вы будете предпринимать, тем благоприятнее это скажется на Вашем артериальном давлении и состоянии здоровья. Обсудите со своим врачом или медсестрой другие возможные способы снижения артериального давления, которые Вы можете применять уже сегодня.

## Есть ли у меня риск возникновения высокого артериального давления?

Высокое артериальное давление может развиваться у любого человека, но этот риск повышен:

- + У людей в возрасте 55 лет и старше
- + У людей с семейной историей высокого артериального давления

Кроме того, вероятность развития высокого артериального давления у Вас повышена, если:

- + У Вас избыточный вес
- + Вы едите продукты с высоким содержанием соли, например фаст-фуд, мясное ассорти или пиццу
- + Вы не занимаетесь регулярно физическими упражнениями
- + Употребляете более одной порции алкоголя в день, если Вы женщина, или более двух порций в день, если Вы мужчина



Нормальное артериальное давление **не выше 120/80**

(говорят: давление «120 на 80»)

Высоким считается артериальное давление

**140/90 или выше**



## Что означают цифры, показывающие артериальное давление?

При измерении артериального давления определяется, насколько интенсивно работает Ваше сердце для перекачивания крови по всему организму.

При этом определяются два числа. Первое число показывает, каково давление в момент сокращения сердца. Второе число показывает, каково давление в момент расслабления сердца.

Чтобы найти врача, который поможет Вам с Вашим артериальным давлением, посетите веб-сайт [nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)

Ваше здоровье – залог  
полноценной жизни.

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

Запись на прием по телефону  
**1-844-NYC-4NYC**



**ОСТАВАЙТЕСЬ НА СВЯЗИ. ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС.**

[nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)

**Russian**